

65歳以上の府中市民の皆様へ

しんまち 地区

平成31年度 介護予防事業 

地域交流体操 参加者募集!!

地域交流体操 元気アップ体操終了後 約60分:参加費無料
開催日はお近くの地域包括支援センターへお問合せください。

『地域交流体操』は、「元気アップ体操」や「元気一番!!ふちゅう体操」を、参加された皆様でおこない、運動習慣を継続していただける場です。

体操の音源が準備されていますので、集まった皆様に、気軽におこなえます。地域の中での「新しい交流の機会」となり、更には「お仲間同士で好きな活動をする」きっかけになればと思います。

65歳以上の府中市民の方なら、
どなたでも何度でも参加可能です。
(職員は円滑に進むようお手伝いをいたします)



お問合せ先

府中市地域包括支援センターしんまち
(新町1-67-2-103)

 042-340-5060

- ・会場までの送迎サービスはございません。
- ・実施会場・時間等につきましては裏面をご覧ください。



ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひびピー

地域交流体操予定表 * 平成31年4月～31年7月分*

お申込みの必要はありません。直接会場へお越しください。参加費は無料です。
 荒天や会場等の都合により変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

| 会場番号 | 会場 | 曜日 | 時間 | 実施予定日 |
|------|--------------------------------|----|-----------------------|---|
| 1 | 府中武蔵野ハイライズ 集会室 栄町3-11-13 | 月 | 11時00分 ～ 12時00分 | 【4月】1日・8日・15日・22日 【5月】13日・20日・27日 【6月】3日・10日・17日 【7月】1日・8日・22日 |
| 2 | 新町文化センター 2階 大広間 新町1-66 | 火 | 11時00分 ～ 12時00分 | 【4月】2日・9日・16日・23日 【5月】14日・21日・28日 【6月】4日・11日・18日 【7月】2日・9日・23日 |
| 3 | 都営新町3丁目 アパート東集会室 新町3-1 | 火 | 15時00分 ～ 16時00分 | 【4月】2日・9日・16日 【5月】14日・21日・28日 【6月】4日・11日・18日・25日 【7月】2日・9日・23日 |
| 4 | 都営府中栄町2丁目 アパート集会室 栄町2-3 | 水 | 11時00分 ～ 12時00分 | 【4月】3日・10日・17日 【5月】8日・15日・22日・29日 【6月】5日・12日・26日 【7月】3日・17日・31日 |
| 5 | 市営新町2丁目 住宅集会所 新町2-44 | 木 | 15時00分 ～ 16時00分 | 【4月】4日・11日・25日 【5月】9日・16日・23日・30日 【6月】13日・20日・27日 【7月】4日・11日・25日 |
| 6 | 新町文化センター 2階 大広間 新町1-66 | 金 | 11時00分 ～ 12時00分 | 【4月】5日・12日・19日 【5月】10日・17日・31日 【6月】7日・21日・28日 【7月】5日・12日・19日・26日 |



＜お問合わせ＞
 府中市地域包括支援センター
 しんまち
042-340-5060